Docteure Annick Leca

Psychiatre

Psychothérapeute Méthode Vittoz

Le Docteur Vittoz, ses exercices, une réponse corporelle à l'angoisse

R**ésumé**

Je présenterai et ferai pratiquer un exercice Vittoz centré sur la prise de conscience de sa place par le patient. Cet exercice vient comme première réponse corporelle relaxante face à une angoisse vécue comme insupportable et dont la disparition est présentée comme urgente. Reprendre sa place, pour reprendre pied et analyser ensuite la situation.
Le Vittoz comporte deux parties : la partie fonctionnelle qui comporte la transmission des exercices de réceptivité aux sensations extéroceptives et intéroceptives, puis la transmission des exercices de concentration. Nous accédons de ce fait à la relaxation soit par la réceptivité, soit par la concentration. La deuxième partie est le travail psychique qui reprend les mêmes exercices dans leur dimension symboligène.
Ensuite j'exposerai en quoi le Vittoz répond au besoin d'urgence de notre société actuelle par ce premier temps de cure dit fonctionnel.
Puis je montrerai comment la proposition immédiate d'un exercice permet d'éviter la prescription médicamenteuse et constitue une première étape de l'établissement d'une relation thérapeutique forte.
Pourquoi cet exercice, par la détente et les prises de conscience qu'il déclenche, fait-il tomber l'angoisse ?
Pour y répondre je tenterai une théorisation sur les limites senties de l'espace comme figuration de nos limites physiques et psychiques. Appel aux concepts de Didier Anzieu. Prendre sa place, toute sa place et rien que sa place, deviennent des réalités sous tendues par une expérience corporelle dans le cadre d'une relation thérapeutique.

Exposé

We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.
Four quartets T.S.Eliot

Le Docteur Vittoz, ses exercices, une réponse corporelle à l'angoisse

Bonjour à tous, je vous remercie pour votre accueil et l'honneur que vous me faites de vous présenter la méthode du Dr Vittoz. Merci tout particulièrement à Aurore Julliard pour son invitation.

Je vais vous proposer un exercice, ici et maintenant et à partir de cette expérience vécue j'apporterai un rapide éclairage sur la méthode.

Installez-vous confortablement.

Accueillez vos points de contact, le sol, le siège, le dossier, là où sont posés vos bras, puis le port de votre tête et la globalité de votre corps.

Puis accueillez et mettez un mot sur l'état dans lequel vous vous sentez maintenant, dans votre corps, dans vos pensées, dans votre cœur (vos affects du moment).

Accueillez ce qui vient à vos yeux en face de vous, les espaces entre les objets qui se trouvent entre vous et le mur en face de vous : le siège, l'espace entre le siège et le siège plus avant, l'estrade, les intervenants, le fond de la salle.

Fermez les yeux, revoyez ce que vous venez de voir en reconstituant les espaces entre les objets et les personnes, ouvrez les yeux.

Puis tournez-vous vers votre droite. Accueillez ce qui vient à vos yeux, votre voisin, les voisins suivants, les espaces entre chacun, le mur à votre droite. Fermez les yeux. Revoyez tout ce que vous venez de regarder.

Ouvrez les yeux. De la même façon accueillez ce qui vient à votre gauche, fermez les yeux revoyez ce que vous venez de voir. Ouvrez les yeux et en vous tournant sans vous faire mal, accueillez ce qu'il y a derrière vous, retournez-vous, fermez vos yeux et revoyez ce qui s'est présenté à vous.

Vous pouvez maintenant, en gardant les yeux fermés, accueillir l'état dans lequel vous êtes dans votre corps, dans vos pensées et dans votre cœur. Qu'est ce qui s'est modifié pour vous ?

Prenez conscience que vous êtes à votre place dans votre corps à l'intersection des 4 axes que nous venons d'explorer.

Nous sommes aujourd’hui le samedi 30 mai 2015, il est 13h45 nous sommes ici au colloque de la S.F.R.P. à Lyon (France).

Vous pouvez maintenant ouvrir vos yeux et vous étirer.

Si nous étions en petit groupe je vous aurai proposé de partager votre expérience.

En effet le Vittoz se pratique en individuel et en groupe.

Je vais maintenant vous présenter le Docteur Vittoz et sa méthode en établissant des liens entre l’exercice que vous venez de vivre et la théorie du Vittoz.

Le Dr Vittoz a fondé sa théorie sur une conception du fonctionnement cérébral et non du fonctionnement de la psyché. Il considère que le cerveau a deux fonctions principales, la réceptivité et l’émissivité. Ces deux fonctions la réceptivité et l’émissivité sont normalement en équilibre, mais chez les patients angoissés la fonction émissive est incontrôlée. Ils ne peuvent plus s’arrêter de penser, ils sont coupés de leurs sensations.

Dans l’expérience proposée, je vous ai fait vivre une alternance de réceptivités visuelles et de concentration. Quand je vous ai demandé de revoir les yeux fermés j’ai sollicité votre émissivité, les images et les pensées ainsi que les mouvements sont du registre de l’émissivité.

Au tout début je vous ai fait pratiquer une installation par l’accueil de vos points de contact. Ensuite je vous ai demandé d’accueillir l’état dans lequel vous étiez, ce qui est une réceptivité à votre corps et une prise de conscience de votre état mental et affectif afin d’amener progressivement à une unification de l’être.

Chaque proposition a été répétée soit à la suite comme pour les directions soit au début et à la fin pour l’état actuel.

La réaction des patients à cet exercice est une impression de retomber les pieds sur terre, ils sont apaisés et je leur explique qu’ils peuvent refaire cet exercice chez eux. Le Vittoz doit se pratiquer régulièrement pour donner des résultats.

Mais tout d’abord qu’est-ce que l’urgence pour un psychiatre/psychothérapeute en libéral ? Soit il faut hospitaliser rapidement et le temps de la consultation est pris par les coups de téléphone à la clinique et au généraliste, et le temps passé à aider le patient à accepter l’hospitalisation dans ce cas pas de place pour du Vittoz. Soit l’urgence, c’est d’aller mieux au plus vite, c’est-à-dire en quelques séances.

Voilà comment je l’ai vécu.

C’est pourquoi ces dernières années (avant ma retriate), à toutes les personne consultant pour une cure Vittoz ou non, j’instaurais un temps comme celui que je viens de vous faire expérimenter. Elles se sont senties prises en charge pendant un

court instant, à un niveau qu'elles avaient rarement expérimenté. L'urgence est gérée jusqu'à la séance suivante, les médicaments ne s'imposent plus forcément.

Je vais reprendre un peu l'exposé de la méthode avant de vous exposer des cas cliniques.

Cette méthode utilise le corps comme moyen d'accès et de mobilisation de la vie psychique. L'accès au corps va se faire par des mises en situation au travers d'exercices. Cette médiation va être tout à fait particulière. Elle propose au patient des exercices tels celui que nous venons de vivre, au départ de façon très directive ; nous appelons cette partie de la cure le Vittoz fonctionnel. Nous pouvons considérer l'exercice lui-même comme un médium. Ensuite les propositions du thérapeute tiendront de plus en plus compte de la parole du patient. L'exercice, utilisé dans sa dimension symbolique, pourra alors être proposé comme une amorce de prise de conscience.

Dans l'exercice proposé, le dialogue qui suit l'exercice permettra d'aborder avec le patient sa place dans la fratrie, sa place dans le couple, sa place dans la vie professionnelle, sa place dans ses divers engagements.
Éventuellement son sentiment d'appartenance.

Ce que le Dr Vittoz nomme « le contrôle cérébral » est la capacité que nous avons de passer de la fonction réceptive à la fonction émissive quand nous le décidons. Pour Vittoz on ne peut pas penser juste si l'on ne sent pas juste. Il faut donc rétablir un juste vécu de la réalité par le travail sur la réceptivité avant de pouvoir penser de façon constructive de telle sorte que les prises de conscience aient des effets durables. Il a observé que la majorité de ses patients « nerveux » étaient épuisés par une pensée en effervescence continue, une pensée incontrôlée, ne leur laissant aucun répit et les amenant par étapes à la fatigue, puis à l'angoisse, puis à la dépression et parfois même jusqu'à la confusion. L'observation de lui-même au cours d'un tel état à la suite d'une maladie infectieuse (une scarlatine) pendant ses études, lui fit expérimenter et mettre au point des exercices pour rétablir les fonctions cérébrales dans leur souplesse et leur liberté. La seule façon de reposer son cerveau, d'arrêter la « machine » à penser c'est de se mettre en réceptivité, procédé qu'emploient spontanément, la plupart des gens. Les exercices vont faire prendre conscience au patient qu'il a un moyen d'arrêter sa pensée, de la mettre au repos en se rendant présent à l'instant. (Arrêter le petit vélo).

Pour développer la réceptivité nous travaillerons sur les différentes modalités sensorielles en proposant des expériences avec la vue, telle celle que nous venons de faire, l'odorat, le goût, le toucher et le contact, l'ouïe, l'équilibre, les sensations somesthésiques, les mouvements et la respiration. Donc un travail sur chaque modalité sensorielle. Ceci permet un entraînement à suspendre son jugement. En effet pendant la durée des exercices sensoriels la pensée est quasiment suspendue.

Une nouvelle qualité de présence à soi, au monde, aux autres s'installe. Progressivement, simplement par la pratique régulière des exercices, l'acceptation de soi, du monde, des autres se modifie. Ce travail permet une rencontre profonde avec soi-même, une restauration du sentiment d'identité et de l'estime de soi. Nous assistons à un renforcement narcissique par accès au plaisir d'être, par la certitude des sensations reconnues. La pratique des exercices va permettre une qualité très particulière de « l'être avec » et du « penser avec. »

Je poursuis : Le travail sur les réceptivités se fait en alternance avec les exercices de concentration. Nous travaillons alors la concentration sur le tracé de figures, le signe de l'infini, le rond, le carré, le triangle, le un, etc. Ces exercices permettent de lutter contre la dispersion. Cette partie de la méthode intéresse particulièrement les pédagogues qui peuvent la pratiquer en classe ou individuellement. Nous travaillerons ensuite la concentration sur des idées : calme, énergie, joie ; puis la concentration sur la respiration contrôlée en commençant par la prise de conscience de la respiration telle qu'elle est, ensuite des respirations rythmées, un travail sur le contrôle du souffle. Une de nos spécificités est le travail sur la volonté et la décision avec la prise de conscience de comment fonctionnent la volonté et la capacité de décision en demandant au patient de prendre lui-même la décision d'exécuter un acte dans l'instant ou de façon différée et en lui demandant de sentir les phénomènes physiologiques qui accompagnent volonté et décision. Nous enseignons ensuite la concentration sur l'élimination : élimination d'objet, d'idée, d'émotion, etc. Cette technique est aussi assez spécifique de la méthode. Nous avons tous expérimenté à des moments de fatigue comment une préoccupation peut se transformer en idée obsédante. La méthode Vittoz va développer notre capacité à mettre un stop à une idée sur laquelle nous avons décidé de ne pas nous appesantir dans l'instant. On n'élimine pas ce qui est, on met à distance, on se désencombre, mais cette faculté va être musclée par des exercices d'élimination d'objets, de figures dessinées, etc.
Comme exercice de synthèse nous proposerons au patient de pratiquer ce que nous nommons des actes conscients : dans le courant de sa journée il effectuera des actes simples, qu'il aura décidé, qu'il fera en sentant qu'il les exécute et ensuite nous lui demanderons de juger son acte. A-t-il fait ce qu'il s'était fixé de réaliser, jusqu'au bout, sans changer de projet, sans se laisser distraire et si non qu'est-ce qui l'a perturbé ? Cet exercice vient mettre un terme momentané aux automatismes.
Certains exercices peuvent paraître semblables à des exercices d'autres méthodes, mais ici ils sont utilisés dans une optique de prise de conscience sensorielle ou sensori-motrice. Ils seront suivis d'un dialogue de type psychothérapique. On ne peut jamais prévoir comment l'exercice va être vécu. Tous les exercices ont une portée symbolique potentielle propre à chaque patient. C'est à ce moment que joue la fibre psychothérapique du vittozien, il peut entendre ou ne pas entendre la réaction du patient

Le Vittoz psychique

Le traitement psychique n'interviendra que lorsque le contrôle cérébral aura été amélioré, c'est-à-dire quand le patient sera capable de vigilance.
Les mêmes exercices que précédemment seront repris en prenant en compte les associations d'idées déclenchées par les sensations.
Les patients énoncent alors souvent des signifiants formels tels que décrits par Didier Anzieu.
Pour illustrer ceci je vais vous exposer la première séance avec Odette.
Odette vient de terminer un doctorat, elle à 27 ans, elle est belle, souriante mais elle n'a pas confiance en elle. Trois années de vie quasi monacale ont entamé son estime d'elle- même alors qu'elle a été reçue brillamment avec mention spéciale du jury. Elle cherche maintenant du travail. C'est le passage délicat de la fin de longues études à la vie professionnelle. Sa demande n'est pas encore claire mais je la sens en souffrance, elle manifeste un malaise important, et une difficulté importante de verbalisation. Je lui propose de faire des exercices de la méthode Vittoz. Avant de commencer je lui propose de s'installer confortablement dans son fauteuil et de poser sur le siège vide à côté du sien sa veste qu'elle a soigneusement mise sur un des accoudoirs. Alors elle me dit : « Impossible, je ne dois pas m'étaler. ». Je vais m'arrêter ici pour commencer l'analyse de cette séance. Cette veste posée sur l'accoudoir n'avait aucune signification particulière jusqu'à ce que je lui demande de la déplacer. Tout d'un coup sa place et l'éventualité de son déplacement deviennent symbole de : "Je ne dois pas m'étaler". En tant que vittozienne, la cure vient de commencer, je note dans ma mémoire cette phrase qui pour le moment ne peut pas prendre toute sa dimension et sa profondeur pour la patiente. Je ne relève pas, je ne commente pas. En tant que thérapeute qui veut théoriser sur ce qui vient de se dire, je réalise que cette patiente vient de me livrer un signifiant formel au sens de Didier Anzieu. En effet il ne s'agit pas d'une injonction parentale, mais d'une mise en mot d'un vécu corporel tout à fait particulier. Anzieu, qui a écrit le « Moi-Peau », et « Les enveloppes psychiques », dit : "Ma thèse est rigoureusement psychanalytique, à savoir que tous les processus de pensée ont une origine corporelle. C'est donc la spécificité des expériences corporelles qui va se traduire par la spécificité des processus de pensée et par les angoisses et les inhibitions correspondantes." Revenons donc à la phrase d'Odette. Elle surgit au seuil même de la proposition de l'exercice, phrase qui m'ouvre une porte de compréhension sur son vécu corporel, sur ses angoisses et sur ses processus de penser. On entrevoit la violence qu'elle a subie. La patiente elle-même ultérieurement parlera de ses difficultés à prendre sa place en groupe, d'avoir porté un corset de jour comme de nuit de l'âge de quatorze à seize ans pour traiter une scoliose, et de l'exclusion de la vie familiale qu'elle a vécue de seize à dix-huit ans. Elle mit du temps à comprendre quand je lui dis qu'elle avait été maltraitée. L'inhibition de la réflexion était telle qu'elle ne pouvait pas penser la dureté de ses parents. Contenue, exclue chez elle, après plusieurs séances de thérapie, elle fait elle-même le lien avec sa phrase de la première séance, alors que je ne l'ai pas relevée, si ce n'est en lui demandant de sentir son

geste en posant sa veste sur le fauteuil à côté du sien. Qu'ai-je fait? Je l'ai autorisée symboliquement à prendre ses aises, à prendre sa place, toute sa place, rien que sa place. Parce que j'ai proposé un exercice, j'ai reçu une information signifiante. Donc après cette phrase j'ai pu lui proposer un geste, sentir son geste pour déplacer sa veste, et un exercice de restauration narcissique : une installation comme celle que je viens de vous faire vivre. Manifestement les exercices Vittoz fonctionnent comme des embrayeurs de signifiants formels qui vont nous donner accès au vécu corporel du patient.

Je vais vous présenter maintenant l'observation d'**Ivana :** Elle vient bien réticente, mais très, trop lucide. Depuis quelque temps elle fait des chutes avec perte de connaissance. Il y a dix ans elle a été écrasée dans un accident de sport. Elle marche extrêmement difficilement avec deux béquilles, elle porte une minerve et une orthèse à la jambe droite. Elle est méfiante et exprime tout de suite la peur que je meure comme un de ses thérapeutes précédents.

Je lui propose une installation et là, d'emblée elle me dit : "Si je porte attention à mon corps la douleur est tellement intense que j'ai tout clivé". Elle s'est réfugié dans son mental. Je n'insiste pas. Nous continuons à faire connaissance et brutalement sous les fenêtres du bureau se produit un accident qui fait un bruit terrible. Ceci déclenche chez Ivana une frayeur et des mouvements cloniques incontrôlables de ses bras, l'urgence est là. Spontanément je me mets derrière elle et je pose mes deux mains sur ses épaules pour la rassurer et l'apaiser. Ce hasard va nouer un transfert immédiat. Je l'ai touchée, elle m'a touchée. Le bruit, le choc, la peur, « revécus », imposés par le hasard y ont certes contribué. Je me dis que je ne vais pas pouvoir lui proposer d'exercice, son corps est trop douloureux. Surprise, à la séance suivante, elle s'assied et me dit : « Depuis que je vous ai vu je fais très attention à bien m'installer. »
A la quatrième séance elle m'explique qu'elle fait attention à bien poser ses deux pieds par terre. Elle a réalisé que bien souvent elle n'avait pas les deux pieds au sol. Elle ajoute : "C'est curieux on a pourtant les épaules sur la tête." (Sic) Je ne relève pas, mais je note à quel point le travail de prise de conscience de la position du corps est déjà le début d'une modification du vécu existentiel.

L'exercice peut être considéré comme un objet intermédiaire au sens de Winnicott. L'objet intermédiaire est l'exercice avec lequel on va jouer un jeu nouveau, rétablir un mode de relation différent. L'exercice va aussi faire lien entre le corps et le psychisme, il a une fonction médiatrice. Il va fonctionner comme un objet de relation. La façon dont l'exercice va être vécu, va représenter la façon dont ce patient se comporte dans la situation qu'il va projeter dans l'exercice. Au thérapeute de laisser le champ libre à la créativité du patient et à la sienne. L'exercice est un conteneur potentiel d'association du fait de sa capacité à permettre l'expression de signifiants formels comme nous l'avons vu avec Odette et du fait de sa capacité de médiation entre les expériences sensorielles et la parole, en présence et avec l'aide du

thérapeute. L'exercice, pour reprendre les propos de René Kaës, n'est médiateur que dans un processus de médiation. Processus qui s'inscrit dans un cadre psychothérapique : unité de lieu, séances régulières, prise en compte du transfert, etc. La symbolisation par la parole semble ne plus suffire dans certains cas à libérer le patient de ses conflits internes ; la prise en compte du corps en sollicitant activement le sujet comme le fait l'exercice va permettre une médiation accompagnée vers un accès à l'innommable, permettant ainsi la symbolisation. Bernard Chouvier dit dans son livre: « Les processus psychiques de la médiation », je cite :"…la pertinence du médium réside dans sa capacité à conférer une puissance effective au symbolique, à créer l'alchimie qui transmute en forme signifiante tel ou tel élément de réalité et qui procure un corps de réalité à chaque élément du sens." Nous avons bien ici une définition qui correspond à l'exercice Vittoz au-delà de ce que Chouvier a, semble-t-il pensé, car nous donnons bien dans tous les sens une réalité au sens. Ce mot de "sens" se déploie ici dans toute l'ampleur de ses différentes significations, sens comme sensations, sens comme explication et sens comme direction. Ivana est en train de donner sens à ses pertes de connaissance, elle découvre qu'elle n'a rien à prouver à qui que ce soit. Elle a pu pour la première fois dire : "Je suis handicapée." Dix ans après l'accident.

En conclusion : en quoi le Vittoz a changé ma pratique ?

Je n'écoute plus les mêmes choses, j'accorde énormément d'attention à tous les mots du langage des sensations, au moindre geste.
Je ne pose plus les mêmes questions, la date et le lieu de naissance peuvent attendre, le nombre d'enfants, le métier, ça viendra en son temps.
Ma créativité a été augmentée. Mais, comme vous l'avez sans nul doute compris, l'apprentissage de cette méthode est extrêmement long et laisse peu de temps pour la théorisation. Je me passe plus facilement de prescrire. J'ai l'impression et la certitude d'être plus proche du vécu du patient qui, lui, se sent mieux compris.
Le Vittoz est un outil à la fois particulièrement simple. Mais la simplicité c'est difficile. La méthode demande l'alliance de compétences pédagogiques et psychothérapiques rendant son maniement difficile, il faut tout le temps ajuster sa position, pédagogique ou thérapeutique. Sa puissance en fait un outil précieux entre les mains de thérapeutes et des pédagogues entraînés. Elle répond aux demandes actuelles d'enracinement. Les travaux psychanalytiques actuels, observations des bébés, travaux sur les groupes, travaux sur la médiation et le don vont nous permettre de nous donner à penser réciproquement nos pratiques.
J'aurais aimé vous parler d'encore de beaucoup de sujets, la formation des vittoziens, la pratique du Vittoz en groupe, les différentes associations.
Les recherches en cours effectuées par la faculté de Grenoble et des thérapeutes de l'association Vittoz IRDC mettent en évidence l'efficacité du Vittoz sur la gestion du stress en 8 séances de deux heures, preuve en est de sa rapidité d'action avec persistance des résultats observés trois mois après.

Bibliographie

Anzieu Didier, *Les enveloppes psychiques*, Collection inconscient et culture, Dunod 1987

Bruston Rosie, Dr, *Découvrir la méthode Vittoz,* DDB, 2011.

Bussillet Michelle, *Habiter son corps découvrir son être Vittoz une méthode, une psychothérapie*. Chronique Sociale, 2005, revue et augmentée 2013.

Castelle-Marie Francine, *Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions. En groupe avec la méthode Vittoz,* Chronique Sociale, 2013.

Chouvier Bernard, et al. *Les processus psychiques de la médiation. Créativité, champ thérapeutique et psychanalyse* (grille), Dunod 2002.

Dedet Suzanne, *Relaxation psychosensorielle dans la psychothérapie Vittoz*. EPI 1977, Éd. Desclée de Brouwer1986, Vittoz-IRDC 1999, 39, rue Lantiez, 75017 Paris.

Gibert Francis, Guyon-Gellin Christiane, Dr Leca Annick, *Vivre Mieux au quotidien - Vittoz mode d'emploi,* 2006, 2008, 2012, 2014, La Chronique Sociale.

Guyon-Gellin Christiane, Dr Leca Annick, *Lien corps-psychisme. Apports du Dr Roger Vittoz,* 2011, La Chronique Sociale.

Fustier Paul, *Le lien d'accompagnement,* Dunod, 2000.

Mingant Martine, *Vivre pleinement l'instant présent. La méthode Vittoz*,
Collection Les chemins de l'inconscient, 2009, 2011,2013 Eyrolles

Petit-Pillie Hélène, *Accéder à son intériorité,* Chronique Sociale, 2012.

Robert Agnès, *Vittoz et ordinateur - Avec la méthode Vittoz, usages fondamentaux de l'ordinateur et du Net*, Edilivre, 2012.

Soleilhac Alain, *Renforcer la confiance en soi à l'école. Présence ici et maintenant. Volonté d'être,* 2010, Chronique Sociale.

VITTOZ IRDC, *Face aux ruptures de la vie. La méthode Vittoz une réponse Possible,* Chronique Sociale, 2001, 2009.

VITTOZ IRDC, *Développer son attention et sa concentration,* Chronique Sociale, 2008.

VITTOZ IRDC, *Vivre une (re)conquête de soi. Exercices Vittoz : souplesse, simplicité, sincérité,* Chronique Sociale, 2013.

Vittoz Roger, Dr, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral,* Edition J.B Baillère, Paris, 1911-1985, Téqui, Paris, 1991, Desclée de Brouwer, 1993,2008.

Christiane Guyon-Gellin *Cours de psychanalyse dans le cadre de Vittoz IRDC Paris* 1997